

Educação para valores e ética na prática de Karate



Periodização do treino com base numa nova realidade competitiva

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Recovery	Volume	Intensity	Intensity	Intensity	Taper	Match

Póvoa de Santa Iria, 29 de setembro 2018

Braga, 5 de outubro 2018

INTRODUÇÃO

A FNK-P vai promover duas ações de formação de treinadores de Karate de âmbito completamente abrangente, que procuram promover o desenvolvimento de competências dos treinadores que intervêm em qualquer contexto, quer seja na via do praticante (qualquer nível, idade e/ou graduação), quer seja na via do competidor (do iniciado ao programa de preparação olímpico).

OBJETIVOS

Educação para valores e ética na prática de karate

A ética, enquanto sistema de valores, ajuda-nos a tomar consciência de que não podemos viver de qualquer maneira, que na vida não vale tudo e que os nossos comportamentos têm consequências nos outros e na sociedade que ajudamos a criar. A mesma visão deve ser aplicada à prática desportiva: os objetivos individuais ou a vitória não só não devem ser a única meta como também não podem ser conseguidos a qualquer preço, devendo para tal implicar valores como o esforço, o respeito, a tolerância ou a justiça, valorizando desta maneira o contexto desportivo como impulsionador de valores éticos e deontológicos.

Neste sentido, o desporto em geral e os desportos de combate em particular demonstram um capital único uma vez que estão vinculados a um conjunto alargado de valores que lhe são potencialmente associados.

No contexto particular do Karate, cuja prática converge o património desportivo e marcial, o seu papel enquanto ferramenta educativa torna-se ainda mais premente, sendo por isso fundamental aprofundar e reforçar as competências dos treinadores no sentido da sua operacionalização intencional.

Objetivos Específicos

- Apresentar as iniciativas do Plano Nacional de Ética no Desporto que são do interesse dos treinadores de Karate.
- Discutir a multidimensionalidade do desporto, o seu património educativo e relação com os princípios associados às artes marciais em geral e ao Karate em particular.
- Perspetivar a intervenção didática no âmbito da educação para os valores através da prática de Karate.

Periodização do treino com base numa nova realidade competitiva

A obtenção de elevadas prestações desportivas só é possível através da combinação do talento e do treino, quando planificada a longo prazo. De uma forma simples, o conceito da periodização envolve a gestão do tempo. Como técnica de planeamento, fornece o enquadramento para o arranjo do complexo espectro dos processos de treino num calendário lógico e com bases científicas para produzir as melhorias necessárias do rendimento desportivo.

Os modelos de periodização habitualmente considerados são concebidos numa estrutura anual ou plurianual (normalmente quadriannual, seguindo o ciclo olímpico). Tendo em consideração as profundas alterações que o quadro competitivo da karaté tem sido alvo – diferentes regras e/ou elevado número de competições – faz sentido repensar e refletir o atual modelo de periodização. Como tal, esta ação de formação pretende:

Objetivos Específicos

- Adaptar modelo de periodização à existência de maior número de competições de elevado nível;
- Considerar o movimento olímpico numa lógica plurianual e de preparação a longo prazo;
- Discutir estratégias e refletir sobre diferentes opções a aplicar no planeamento em função dos objetivos.

PÚBLICO-ALVO

A Ação de Formação é destinada a treinadores de Karate devidamente inscritos na Federação Nacional de Karate – Portugal para o ano civil em curso.

DATA

As atividades serão realizadas nos dias 29 de setembro (Póvoa de Santa Iria) e 5 de outubro (Braga) de 2018.

LOCAL

29 de setembro, Póvoa de Santa Iria (9h00-13h00 e 14h30-18h30)

Agrupamento de Escolas de Póvoa de Santa Iria

Rua Américo Costa - Quinta da Piedade 2625-504 Póvoa de Santa Iria

<https://goo.gl/maps/vgHeJAqG2832>

5 de outubro, Braga (9h00-13h00 e 14h30-18h30)

Escola Secundária Carlos Amarante

Rua da Restauração, 4710-428 Braga

<https://goo.gl/maps/YMF8HvDJm3v>

PROGRAMA ESPECÍFICO

Educação para valores e ética na prática de karate

- Apresentação do Plano Nacional de Ética no Desporto e suas iniciativas e relação com o Desporto Escolar;
- Discussão sobre a multidimensionalidade do desporto, o seu património educativo e relação com os princípios associados às artes marciais;
- Análise de possíveis intervenções didáticas no âmbito da educação para os valores através da prática de Karate.

Periodização do treino com base numa nova realidade competitiva

- Periodização do Treino – novos desafios;
- Ciclos de Treino – modelos de rendimento;
- Planeamento do processo de formação desportiva.

FORMADORES

Bruno Avelar Rosa

Licenciado em Ciências do Desporto e doutorando em Psicologia da Educação. Ex-Diretor do Departamento de Formação da FNK-P. Autor de diversos trabalhos técnicos e académicos na área das artes marciais & desportos de combate, da pedagogia e da ética no desporto. Embaixador para a ética no desporto pelo PNED. Treinador de Karate e de Judo.

Jorge Machado

Licenciado em Direito; Pós Graduado em Gestão Autárquica e Modernização Administrativa; Mestrando em Gestão Desportiva; Assessor da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Santo Tirso (entre 2013 e 2017); Membro do Gabinete de Apoio à Presidência da Câmara Municipal de Santo Tirso; Jurista; Embaixador para a Ética no Desporto; Formador no âmbito do PNED, iLIDH e IPDJ; Treinador de Karate; Dirigente Associativo; Ex Atleta de Alto Rendimento e atleta da Seleção Nacional; 14x Campeão Nacional de Kumite

Davide Gomes

Licenciado em Ciências do Desporto, Pós-graduado em Treino do Jovem Atleta e Mestre em Treino do Jovem Atleta. Preparador Físico das Seleções Nacionais de Karate. Ex-Diretor do Departamento de Formação da FNK-P.

Joaquim Gonçalves

Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física; Diretor Técnico Nacional Desportivo; Seleccionador Nacional Kata Sénior; Treinador de Karate Grau IV; Coordenador Técnico Nacional Projeto Erasmus+ “Sport at School”.

CONDIÇÕES DE ACESSO

- ✓ O custo da participação em cada Ação é o abaixo assinalado, desde que a inscrição seja efetuada, impreterivelmente:
 - **Póvoa Santa Iria** – até às 17h00 do dia **25 de setembro** de 2018;
 - **Braga** – até às 17h00 do dia **2 de outubro** de 2018.
- ✓ As inscrições devem ser efetuadas apenas e através da plataforma online da FNK-P no menu **AÇÕES**.
- ✓ Simultaneamente deverão fazer um movimento de tesouraria no menu **TESOURARIA**, relativo ao pagamento das inscrições efetuadas.
- ✓ Após estes dois requisitos deverá ser efetuado o pagamento e enviado o comprovativo de pagamento para tesoureiro@fnkp.pt.

Só serão aceites as inscrições que cumpram estas condições.

NIB 0018 0003 39487665020 18 – SANTANDER

Enviar comprovativo de pagamento com indicação do ordenante e número do movimento de tesouraria.

	VALOR
Treinadores	20,00 €

INSCRIÇÕES

O número máximo de vagas é de **100 participantes**.

UNIDADES DE CRÉDITO

1,6 Créditos para a Formação Contínua Específica.

CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação	formacao@fnkp.pt
Departamento de formação - secretariado	formacao.secretariado@fnkp.pt
Diretor Técnico Nacional- Desportivo	dtnd@fnkp.pt

Lisboa, 19 de setembro de 2018

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Alexandre Silva)

O Diretor do Departamento de Formação



(António Quaresma)